



LES Z'ELLES BLANCHES

Samedi 15 et dimanche 16 décembre 2018
à Méaudre (Vercors)



Un événement convivial réservé aux femmes autour du sport et du bien-être organisé par Méaudre Animations, en partenariat avec le foyer de ski de fond de Méaudre.

Pour la quatrième année, le village de Méaudre accueille les participantes de #leszellesblanches.

Elles viennent seules, entre copines, en famille... Ces femmes, de tous âges, sont sensibles à une bonne qualité de vie et souhaitent avant tout prendre un grand bol d'air et le massif du Vercors s'y prête très bien !

Avec un mode de vie très contraignant pour de nombreuses personnes, le besoin de se ressourcer et de se retrouver dans un cadre naturel se fait ressentir. Grâce à ses bienfaits, l'activité sportive en plein air aide ainsi à se sentir mieux dans sa tête et dans son corps. Le ski de fond et les activités nordiques semblent être le moyen idéal de réunir bien-être, vitalité et plaisir pour tous les niveaux de pratique.

L'après-midi les participantes auront le plaisir de découvrir les bienfaits d'une activité bien-être telle que la Sophrologie, le Pilates, le Shiatsu ou encore le Qi gong.

Programme du samedi :

- **Accueil entre 7h30 et 9h00** à la salle des fêtes de Méaudre (thé, café, briefing journée)
- **9h00-10h00** : transfert au départ des activités nordiques en musique avec la Batucada ! Puis échauffement collectif dynamique
- **10h30-12h00** : activités nordiques au choix, le sport c'est la santé !
 - o Ski de fond : ateliers "débutante" ou "technique" en skating ou classique encadrés par des moniteurs ESF.
 - o Raquettes : randonnée tout niveau accompagnée par un accompagnateur montagne
 - o Ski de randonnée nordique : initiation encadrée par des professionnels du ski.
- **12h30-13h45** : pique-nique sorti du sac au chaud ou repas "z'elles blanches" proposés par 2 restaurants partenaires du village.
- **14h – 14h50 ou 15h10 – 16h** : atelier bien-être au choix Sophrologie, Pilates, Shiatsu ou qi gong / Spectacle proposé par les Verconteuses.
- **16h15** : goûter collectif - Goûter à base de produits Bio et tombola

Participation à cette journée : 28 €/personne (Tout compris sauf le repas du midi et la location du matériel).
Si la neige vient à manquer : marche nordique, ski roue, course d'orientation, et biathlon remplaceront les activités ski et raquettes à neige du matin !

NOUVEAU cette année une formule 2 jours !

Nous offrons aux femmes qui souhaitent faire durer le plaisir la possibilité de rester un peu plus.

Au programme : soirée avec bain nordique, sortie à la journée le dimanche et pour finir vin chaud au marché de Noël.

(Tarif : 50€)

CONTACT

Méaudre Animations

04 76 95 27 30

e.dhien@autrans-meaudre.com

www.autrans-meaudre.com



<https://leszellesblanches.jimdo.com/>